

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ETNOLOGIJU I KULTURNU  
ANTROPOLOGIJU**

Ak. god. 2012./2013.

**Diplomski rad**

**KULTURA TIJELA I ZNANJE O TIJELU:  
ETNOGRAFSKO ISTRAŽIVANJE  
KORISNIKA TERETANA**

**Luka Miličević**

Mentor: dr. sc. Tanja Bukovčan

Zagreb, ožujak 2013

# Sadržaj

1. Uvod.....	2
2. Ciljevi, metodologija i literatura .....	5
3. <i>Bodybuilding</i> i <i>powerlifting</i> – povijest, definicija i značajke .....	7
4. Kultura tijela .....	13
4.1. Motiv i pokretačka snaga .....	14
4.2. Reprezentacija i estetika tijela .....	17
4.3. Ciljevi i osjećaj postignuća .....	21
5. Znanje o tijelu .....	26
6. Zaključak.....	30
7. Popis literature .....	33

## 1. Uvod

Tematika tijela u kulturnoj antropologiji i srodnim humanističkim znanostima već je duže vrijeme prisutna i obrađivana iz različitih perspektiva i s različitim ciljevima. Od početaka ovog tipa interesa za pojam ljudskog tijela i njegove korelacije s društvom i kulturom u *Naissance de la clinique: une archéologie du regard médical*, za ovaj predmet antologijskog djela Michela Foucaulta iz 1963., do danas, kroz rad autora poput Mary Douglas, Nancy Scheper-Hughes, Terencea Turnera, Margot Lyon, Arhtura i Joan Kleinman, Byrona Gooda, Thomasa Csordasa i Margaret Lock, promatrane su socijalne funkcije ljudskog tijela, njegova simbolika i metafore koje utjelovljuje, značaj ljudskog tijela u kulturološkim fenomenima karakterističnima za određene skupine ljudi, značajke tijela kao medicinskog objekta (i subjekta), uloga tijela iz aspekta seksualnosti i rodni uloga itd.

Iz ovakvih se tema može razabrati kako se posljednjih desetljeća u humanističkoj teoriji pozornost sve više odmiče sa tijela isključivo kao *objekta* prema tijelu kao *subjektu*, tijela koje je i dalje integralni dio ljudskog bića, no sa sposobnošću vlastitog utjecaja na određene društvene i kulturne pojave. Štoviše, napredak suvremene biomedicine, kibernetike, robotike i srodnih znanosti uvelike relativiziraju dosadašnji koncept tijela neodvojivog od ljudskog bića. Već danas postoje raznovrsni implantati i pomagala koja ljudima s disfunkcionalnim organima pomažu u održavanju svakodnevnih životnih funkcija, kao i sofisticirana nanotehnologija koja se koristi u medicini, koji doprinose tome da ti ljudi postaju sve bliži, ili čak ekvivalentni osnovnom konceptu kiborga, ultimativne sinteze umjetnoga i prirodnoga, subjektivnoga i objektivnoga (usp. Fitzpatrick 1999: 97). Nije isključena ni mogućnost da će relativnost uloge tijela kao nužnog objekta u čovjekovu životu, kakvu u ovom trenutku uprizoruju djela iz žanra znanstvene fantastike, u nekoj nedefiniranoj budućnosti biti moguće ostvariti i u stvarnosti, drugim riječima, da bi ljudsko biće, u većoj ili manjoj mjeri, uz pomoć naprednih uređaja moglo funkcionirati neovisno od (dijelova) njegova tijela.

Interes za tijelo kao subjekt, posebice u sprezi s društvenim procesima, zasigurno je potenciran rapidnim razvojem popularnih kultura, globalizacijom i jačanjem i širenjem konzumerističkog društva. Ovi nezaustavljivi procesi doveli su do toga da se, između

ostalog, ostatkom svijeta proširio i zapadnjački ideal ljepote, koji izravno počiva na ideji zdravoga, vitkoga i čvrstoga tijela. Taj ideal izravno ostavlja utjecaj na pojedinca, na veće skupine, a, u konačnici, određenim dijelom i na čitava društva, do kojih dopire simultano sa svih strana, ponajviše uz pomoć masovnih medija (usp. Featherstone 1991: 182-183). Na svijest o tijelu kakvo bi, po tome, trebalo biti utječe velik broj pojava prisutnih u suvremenom društvu – od televizijskih reklama za kozmetičke preparate i odjeću; preko goleme količine pažnje posvećene glumcima, glazbenicima, starletama i ostalim pojedincima za koje se ni ne zna zašto se pojavljuju u medijima; značaja sporta i ulozi sportaša; modnih revija i izbora ljepote svih vrsta; pa sve do običnom čovjeku najbližih svakodnevnih situacija, poput šikaniranja u školi na temelju umjetno koncipiranih nedostataka u fizičkom izgledu, a upravo pod utjecajem spomenutih pojava.

Imajući u vidu gore navedeno, jasno je da pojam tijela kao striktno medicinskog objekta definitivno više nije dominantan, odnosno da je koncepcija tijela kao subjekta sve značajnija u različitim aspektima suvremenog društva. U *Flânerie for Cyborgs* Rob Shields naglašava kako se nove institucije koje nastaju na području tijela očituju ne samo kroz medicinsku i farmacijsku pozornost usmjerenu prema ljudskom tijelu, već i kroz individualnu pozornost ka stanju u kojem se tijelo nalazi, u vidu treninga, prilagođene prehrane, tretmanima u *wellness* centrima i slično (usp. Shields 2006: 216). Tijelo, na određeni način, prestaje biti isključivo „usputni“ objekt čije smo malformacije primorani sanirati kad se za to ukaže potreba, te postaje sam predmet našeg interesa, u nastojanjima da ga dovedemo u stanje najbliže ostvarenju unaprijed zacrtanih uloga koje mu mogu biti pripisane.

Dijapazon područja u suvremenom društvu unutar kojih se može promatrati spomenuta uloga tijela i značaj koji se tijelu pripisuje vezano za estetiku, reprezentaciju, moć i ostale društvene procese nevjerojatno je širok. Na tragu Foucaultovih koncepcija intenzifikacije tijela, odnosno, eksploatacije tijela kao objekta znanja i njegove korelacije s institucijama moći, primjerice, iz aspekta seksualnosti, (usp. Foucault 1978: 106-107), zamjetni su mnogi globalni društveni procesi u kojima je upravo ljudsko tijelo centralna figura. Među takvim procesima su, primjerice, seksualna revolucija koncem šezdesetih godina dvadesetog stoljeća, feministički pokreti, nastanak udruženja vezanih za osobe s invaliditetom (zahvaljujući kakvima su, primjerice, pokrenute paraolimpijske igre),

pokreti za rodnu ravnopravnost itd. Gledajući u nešto užem kontekstu, pozornost znanstvenika diljem svijeta nerijetko privlače različiti slučajevi i pojave vezane za ljudsko tijelo, a koji su karakteristični za određene kulture ili zajednice. Riječ je o pojavama poput tzv. ženskog obrezivanja u Africi, produživanja vrata kolutovima u Mianmaru i vezivanjem stopala iz estetskih razloga u Kini, festivalu probijanja dijelova tijela različitim predmetima u Tajlandu, dobrovoljnom razapinjanju na križ iz pasionskih vjerskih pobuda na Filipinima i slično. Na interes javnosti, ali i znanstvenika pri ovakvim slučajevima najvjerojatnije ponajviše utječe njihova neuobičajenost, ekstremnost, odnosno, određena 'egzotičnost'. Međutim, društvene i kulturne pojave vezane za ljudsko tijelo prisutne su i u suvremenom zapadnjačkim društvima (dopustit ću si tu slobodu da među njih ubrojim i ovo hrvatsko), primjerice, alternativni medicinski sustavi i načini prehrane, različiti izbori ljepote, svojevrsna kultura plaže, te razni sportovi.

Iako tijelo ima presudnu ulogu u svim sportovima, ona je možda i najizraženija u *bodybuildingu*, koji se, u stvari, i zasniva upravo na estetici ljudskog tijela i za koju bi se moglo reći da, u kombinaciji s potrebnim znanjem o tijelu koje je nužno za efektivno bavljenje *bodybuildingom*<sup>1</sup>, čini jedan od temelja kulture tijela u zapadnjačkom društvu. Specifičnost ovoga područja leži u tome da je (izuzev specijaliziranih natjecanja bilo na profesionalnoj, bilo na amaterskoj razini) relativno nejasna granica između koncipiranja *bodybuildinga* kao sporta u tradicionalnom smislu, svojevrsnog hobija, te brige za zdravlje i/ili poželjan izgled vlastitog tijela na individualnoj razni. Prikladnije rečeno, riječ je o svojevrsnoj sintezi sve tri koncepcije, među kojima izbor one prioritete najvjerojatnije ipak ovisi o individualnim afinitetima. Uz *bodybuilding*, na sličnim se principima zasniva i još jedan sport, koji je u ovo doba u Hrvatskoj još uvijek u povojima, a riječ je o *powerliftingu*. Okvirno bi se moglo reći da *powerlifting* dijeli neke svoje značajke s *bodybuildingom* (ponajprije po načinu treniranja, u određenoj mjeri) i s olimpijskim dizanjem utega (po samom cilju treniranja i konceptu natjecanja<sup>2</sup>), a o sličnostima i razlikama između ova dva sporta detaljnije će biti riječi kasnije. U svakom slučaju, oba sporta predstavljaju zanimljivo područje za proučavanje kulture ljudskog tijela i sustava znanja koji se za nju vezuju.

---

<sup>1</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/71107/bodybuilding>

<sup>2</sup> <http://www.powerlifting-ipf.com/22.html>

## 2. Ciljevi, metodologija i literatura

Predmet proučavanja ovoga rada bit će, dakle, kultura tijela u suvremenom hrvatskom društvu. Kako je sama *kultura tijela* iznimno širok pojam, koji se može promatrati iz aspekata više različitih društvenih pojava, nužno je sam cilj rada suziti, kako bi opsegom bio podoban razmjerima jednog diplomskog rada. S obzirom na područje interesa s aspekta kulturne antropologije, ovaj će rad imati dva cilja – primarni, te sekundarni, koji je s primarnim usko vezan i koji u velikoj mjeri zapravo proizlazi iz njega.

Budući da je, po mojim saznanjima, tema „zapadnjačke“ kulture tijela u iznimno maloj mjeri zastupljena u suvremenim znanstvenim radovima, primarni će cilj ovoga rada biti pokušati definirati sam pojam *kulture tijela* na primjeru korisnika teretana. Drugim riječima, pokušati ustanoviti što je to što čini ono što bismo mogli nazvati *kulturom tijela* u tom području, navesti i obrazložiti njene osnovne odrednice i značajke i pružiti neki osnovni znanstveni okvir kroz koji se može promatrati ta komponenta suvremene europske (tj. u ovom slučaju hrvatske) kulture.

Sekundarni se cilj odnosi na samo znanje o vlastitom tijelu, odnosno na načine usvajanja i primjene tog znanja od strane samih korisnika teretana. Radi se, naime, o području koje iziskuje teoretska i praktična znanja iz više različitih područja, poput medicine, biologije, fizike, kemije, pa čak i evolucije, na temelju kojih dolazi do stvaranja svojevrsnih vlastitih medicinskih sustava. Iz tog će razloga biti zanimljivo promotriti odnos kazivača prema tom znanju, tj. njegovom usvajanju i primjeni.

Isto je tako potrebno dodatno suziti i malo jasnije definirati samo područje proučavanja. S obzirom da je „teretana“ poprilično širok pojam, a i budući da kao multifunkcionalna sportska ustanova može imati različite namjene, svoje ću istraživanje usmjeriti na dvije skupine ljudi čiji su načini i ciljevi treniranja ondje najčešći, ali i najrelevantniji za predmet kulture tijela. Riječ je o ljudima koji se bave *bodybuildingom* i/ili *powerliftingom*, dva relativno srodna sporta s ciljem poboljšanja bilo funkcionalnih, bilo vizualnih performansi vlastitog tijela, a o njima će detaljnije biti riječi u sljedećem poglavlju.

Naravno, u kvalitativnom kulturnoantropološkom istraživanju ne može biti puno mjesta nekoj većoj generalizaciji, no ipak postoje neke bitne značajke koje čine razliku u bavljenju ovim sportovima po pitanju spola, dobi, te dihotomiji između profesionalne i rekreativne razine. Po tom pitanju, u ovom ću se radu ograničiti na muškarce u dvadesetim godinama, koji se *bodybuildingom* i *powerliftingom* bave na rekreativnoj razini. Smatram da je takva populacija najprikladnija za potrebe ovog rada s obzirom da sam, kroz vlastiti *insajderski* pristup, tijekom godina uočio da upravo muškarci te dobi u najvećoj mjeri čine populaciju koja pridaje veliku važnost korištenju teretana u svrhu brige za vlastito tijelo u svakodnevnom životu. Usto, smatram da su po tom pitanju rekreativci za ovo istraživanje relevantniji od ljudi koji se time bave na profesionalnoj razini, s obzirom da mi je cilj definirati kulturu tijela u nekom širem društveno-kulturnom kontekstu. Drugim riječima, iz aspekta svakodnevice „običnih“ ljudi, pri čemu smatram da profesionalizam, osim što za sobom vuče neke drukčije ambicije i motive, predstavlja neki eksplicitni, finalni oblik kulture tijela, što ću komentirati i obrazložiti u kasnije.

S obzirom na navedeno, glavni korpus informacija u ovom diplomskom radu bit će transkripti intervjua s četvoricom kazivača. Sva četvorica su muškarci, u rasponu od 23 do 29 godina, polaznici su zagrebačkih teretana „Metalac“ i Fitness centar „Stjepan Radić“, pri čemu se dvojica primarno bave *bodybuildingom*, a dvojica *powerliftingom*. Etnografskim podacima dobivenima tim terenskim istraživanjem nastojat ću potkrijepiti svoja opažanja, te ih dovesti u vezu s relevantnim zaključcima iz radova znanstvenika koji su vezani za ovo područje. Za potrebe toga, kao izvore literature koristit ću knjige i znanstvene članke navedene u popisu literature na kraju rada, a koji su mi pružili osnovni uvid u neke teoretske kulturnoantropološke okvire o ljudskom tijelu. Osim tiskanih knjiga i članaka, koristio sam se i internetskim izvorima, odnosno web-stranicama pretežno posvećenima *bodybuildingu* i *powerliftingu*.

### 3. *Bodybuilding i powerlifting* – povijest, definicija i značajke

Želja pojedinca za povećanjem mogućnosti vlastitog tijela i općenito fizičke spremne nije nikakva nova pojava niti karakteristika isključivo „zapadnjačkih“ kultura. Svojevrstne vježbe s istim ciljevima zamjetne su čak i kod životinjskih vrsta, u vidu uvježbavanja brzine, snage u međusobnim borbama ili privlačenja ženki. Analogno tome, i ljudski je rod od svoje pojave imao sličnu težnju, s obzirom da su ljudi tijekom većeg dijela svoje povijesti bili nomadski sakupljači i lovci<sup>3</sup>. Tijekom recentne povijesti, potreba za povećanjem efikasnosti ljudskog tijela reflektira se kroz težnju za poboljšanje rezultata u radu, ratovanju ili sportovima. U današnje se vrijeme primjeri tome mogu naći u povijesnim pojavama poput spartanskih ratnika, antičkih olimpijskih igara ili idealiziranim koncepcijama skandinavskih Vikinga, pri čemu značajnu ulogu u njihovoj vizualizaciji ima upravo moderna zabavna industrija.

Kako je s razvojem društva i suvremene tehnologije čovječanstvo napravilo znatan iskorak od lovačkog i sakupljačkog načina života prema tzv. *sjedilačkom* načinu, posljedice su se reflektirale i na značajke ljudskog tijela u vidu njegove strukture i prisustva različitih bolesti. Tako se nerijetko događa da obzervacije ljudi koji i u suvremeno doba žive u nomadskim plemenima i čiji je način života, takoreći, aktivniji, najčešće imaju, uvjetno rečeno, poželjniju tjelesnu strukturu, gledano iz *zapadnjačke* perspektive, od samih žitelja *zapadnjačkih* kultura<sup>4</sup>. Upravo se zato, a pod značajnim utjecajem popularnih kultura i konzumerizma kroz 20. stoljeće, „na Zapadu“ javlja sve jača potreba za individualnim jačanjem fizičke spremne, i to ne samo za potrebe ratovanja i profesionalnog sporta, već i na osobnoj, rekreativnoj razini. Značajnu promjenu u načinu života donijela je industrijska revolucija, uslijed koje dolazi do značajnog povećanja migracija iz sela u gradove, no ipak je i u to je doba čovjek u prosjeku imao iscrpnije poslove i znatno manje mogućnosti mehaniziranog transporta nego što ima danas, u tehnološko doba<sup>5</sup>. Može se, dakle, reći da se čovjekov put preobrazbe u „sjedilački“ način života u najvećoj mjeri odvio tijekom 20. stoljeća, a osobito u njegovoj drugoj polovici, što je kao nusprodukt imalo promjenu čovjekove koncepcije vlastitoga

---

<sup>3</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/197976/exercise>

<sup>4</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/197976/exercise>

<sup>5</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/197976/exercise>



tijela i postavilo temelje za pojavu načina brige o njemu kroz razne vidove rekreacije, uključujući i vježbanje u fitness centrima kakvo je rašireno u današnje vrijeme.

Već u 19. stoljeću značajan je porast broja škola i sveučilišta koja u svom sklopu počinju otvarati sportske dvorane za tjelovježbu, po uzoru na *gymnasione* („škole za nago vježbanje“), slične objekte kakvi su postojali još u staroj Grčkoj<sup>6</sup>. Tridesetih godina prošloga stoljeća diljem Sjedinjenih država se pojavljuju tzv. boksačke teretane (*boxing gym*)<sup>7</sup>. Služile su primarno za treniranje borilačkih vještina i nisu bile toliko slične teretanama u današnjem smislu, ali su imale utjecaj na pojedine entuzijaste koji su sredinom dvadesetog stoljeća udarili temelje *bodybuildingu* i teretanama kakve danas poznajemo. Tako 1946. godine braća Joe i Ben Weider osnivaju međunarodni savez bodybuildera, I.F.B.B. (International Federation of BodyBuilders), pod čijim okriljem 1965. nastaje najprestižnije svjetsko profesionalno *bodybuilding* natjecanje *Mr. Olympia*<sup>8</sup>. Te iste 1965. godine Joe Gold u Venice Beachu otvara teretanu, prvu u danas najpoznatijem i najstarijem lancu komercijalnih teretana dostupnih širem krugu korisnika na svijetu<sup>9</sup>. Narednih desetljeća teretane doživljavaju procvat pojavom trim-parkova sedamdesetih<sup>10</sup> i korporacijskih teretana namijenjenih primarno zaposlenicima različitih kompanija<sup>11</sup>, konstantno dobivajući na popularnosti zahvaljujući razvoju konzumerističkog društva i zabavne industrije. Primjerice, zapaženiju su ulogu u samom tom procesu odigrali akcijski filmovi s 'nabildanim' junacima iz osamdesetih godina, što mi je iz svog primjera potvrdio i kazivač Filip: *Mislim, jesam ko dijete gleda Schwarzeneggera i to, meni je uvijek bilo zanimljivo, razumiš. Moram priznat da sam reka ko dijete: „Ja želim jednog dana biti takav.“ Mislim, takav, znaš šta je, djeca kako razmišljaju i kako gledaju, razumiš, to smo mi svaki dan gledali. Nami je to bilo super, akcijski junak, ono, vojnik, policajac i to.*

U današnje doba općeg protoka informacija, kad je zabavna industrija jača i sveobuhvatnija nego ikad, razne slavne ličnosti potiču milijune ljudi diljem svijeta na brigu o svome tijelu, a sami lanci teretana, industrija opreme za treniranje i dodataka

---

<sup>6</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/250270/gymnasium>

<sup>7</sup> [http://www.diet-blog.com/09/the\\_rise\\_of\\_the\\_gym\\_through\\_history.php](http://www.diet-blog.com/09/the_rise_of_the_gym_through_history.php)

<sup>8</sup> <http://www.ifbb.com/history/congresshistory.htm>

<sup>9</sup> <http://www.goldsgym.com/golds/press-room/>

<sup>10</sup> <http://fitness.families.com/blog/parcourses-where-have-they-gone#>

<sup>11</sup> [http://www.diet-blog.com/09/the\\_rise\\_of\\_the\\_gym\\_through\\_history.php](http://www.diet-blog.com/09/the_rise_of_the_gym_through_history.php)

prehrani koji 'jamče' zdrav život zarađuju milijarde dolara dnevno. Na Internetu postoje tisuće stranica namijenjenih upravo toj tematici, a na jednom od takvih blogova slikovito je opisana njihova masovna popularizacija: *Today, lots of people are or have been gym members – people who would never call themselves “bodybuilders”, “fighters” or even especially sporty*<sup>12</sup>. Može se slobodno reći da je došlo do formiranja određene kulture, prisutne u, vjerojatno, svakoj kulturi suvremenih društava, a posebice onih 'zapadnjačkih' – sjevernoameričkih i europskih.

U današnje vrijeme teretane nude mogućnosti za bavljenje različitim vrstama sportova, odnosno treniranja. Za potrebe istraživanja u ovom radu izabrani su *bodybuilding* i *powerlifting*, dva sporta koja su najzastupljenija u hrvatskim teretanama na amaterskoj razini, odnosno koji su, prema mojoj procjeni, najreprezentativnija aktivnost kojom se polaznici teretana bave, s ciljem poboljšanja karakteristika vlastitoga tijela. Kao sekundarna literatura, a u sprezi s nekim vlastitim *insajderskim* opažanjima, za određivanje osnovnih značajki ovih dvaju sportova i razlika među njima poslužit će mi službene internetske stranice krovnih organizacija za *bodybuilding* i *powerlifting* na svjetskoj razini. Smatram da su informacije dobivene tim putem relevantne za analizu same problematike rada, na način da pružaju uvid u način na koji se sami navedeni sportovi prezentiraju i određuju kao dio popularne kulture, te otvaraju mogućnost poredbe konceptualizacija *bodybuildinga* i *powerliftinga* od strane, takoreći, mjerodavnih institucija s konceptualizacijama samih korisnika, sve do amaterske, rekreativne razine.

*Bodybuilding* je sport koji se zasniva na osnovnom principu evolucije – prilagodbi. Tijelo se kroz trening s opterećenjem (utezima ili vlastitom tjelesnom masom) namjerno nastoji izbaciti iz homeostaze, odnosno ravnoteže sa okolnim uvjetima u kojima se svakodnevno nalazi<sup>13</sup>, kako bi se, u razdoblju oporavka (odmora) i na račun nutrijenata unesenih hranom i suplementima, tijelo prilagodilo novonastaloj stresnoj situaciji povećanjem veličine stanica mišićnog tkiva. Osnovni cilj je izgradnja mišićne mase do željene razine, uz smanjenje količine potkožnog masnog tkiva, kako bi mišićna

---

<sup>12</sup> [http://www.diet-blog.com/09/the\\_rise\\_of\\_the\\_gym\\_through\\_history.php](http://www.diet-blog.com/09/the_rise_of_the_gym_through_history.php)

<sup>13</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/270188/homeostasis>

masa ispod njega na očigled bila što izraženija<sup>14</sup>. Kombinacija te dvije komponente u pripadajućem se žargonu naziva *definiranost*, odnosno *definicija*.

Budući da se sport ne zasniva na postizanju nekog mjerljivog rezultata, osnovni kriterij za plasman na profesionalnim i poluprofesionalnim natjecanjima je estetski dojam, koji procjenjuje sudački žiri. Kako se *bodybuilding* tijekom dvadesetog stoljeća afirmirao u pravi sport, dosad prepoznat i od olimpijskih odbora preko 90 zemalja<sup>15</sup>, pojavila se i potreba da međunarodni savez odredi jasna pravila i kriterije za profesionalno bavljenje tim sportom<sup>16</sup>.

Budući da je predmet proučavanja ovog rada fokusiran na amatere kojima odlazak u teretanu predstavlja dio svakodnevice, svojevrsne dnevne rituale s ciljem brige o tijelu, važno je napomenuti da je nerijetko uočljiva dihotomija između koncepcija amaterizma i profesionalizma unutar *bodybuildinga*. Naime, upravo zbog izgleda koji većina ljudi smatra ekstremnim, a kakvog, primjerice, propagira najveće i najpoznatije natjecanje I.F.B.B.-a *Mr. Olympia*, sama riječ *bodybuilding* budi asocijacije upravo na izgled tih profesionalnih natjecatelja. Usto, njihova se postignuća često dovode u vezu s korištenjem supstanci koje su uglavnom ilegalne, poput anaboličkih steroida, a koje mogu imati trajne posljedice na ljudsko zdravlje. Upravo iz tih razloga često je uočljiva tendencija amatera da se, pri opisu toga čime se bave, ograde od pojma *bodybuilding*, te da zauzmu određenu distancu prema postignućima profesionalaca kad ih se pita o njihovim vlastitim ciljevima (najčešće uz opaske poput „na želim ništa pretjerano“). Tako je, primjerice, i kazivač Marko na pitanje bavi li se primarno *bodybuildingom* ili *powerliftingom* odgovorio: *ne bi to nazva nijednim od navedenog*, da bi, nakon potpitanja obrazložio da je bliži *bodybuildingu*. S obzirom da sam u određenoj mjeri upoznat s načinom njegova treniranja, ne bih rekao da je tu distinkciju povukao zbog toga što se njegov trening razlikuje i od *bodybuildinga* i od *powerliftinga*, već je vjerojatno htio ukazati na to da, s obzirom na uvjete i osobne motive, postoji razlika u odnosu na profesionalne *bodybuildere*.

S druge strane, drugi najrašireniji sport u hrvatskim teretanama, iako u još uvijek znatno manjoj mjeri od *bodybuildinga*, je relativno „mladi“ sport *powerlifting*. Razlog

---

<sup>14</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/71107/bodybuilding>

<sup>15</sup> <http://www.ifbb.com/history/congresshistory.htm>

<sup>16</sup> <http://www.ifbb.com/page.php?id=6>

nešto slabije raširenosti *powerliftinga* leži primarno u tome što je riječ o sportu koji je još uvijek u fazi afirmacije i širenja, pogotovo u Hrvatskoj, gdje se radi o periodu od zadnjih nekoliko godina. Prema riječima kazivača Roberta, jednog od pokretača organiziranijeg *powerliftinga* u Hrvatskoj, *powerlifting* je sport koji je kod nas još 'u povojima', a u vrijeme nastanka ovog rada, u procesu je bilo i službeno osnivanje Hrvatskog powerlifting saveza. Svjetski powerlifting savez osnovan je tek 1972.<sup>17</sup>, što je, za usporedbu, četvrt stoljeća kasnije od osnutka I.F.B.B.-a.

Za sam sport bi se moglo reći da je srodan olimpijskom dizanju utega, a sastoji se od tri discipline – čučnja (*squat*), potiska s klupe (*bench press*) i 'mrtvog dizanja' (*deadlift*)<sup>18</sup>. Natjecatelji nastoje podignuti što veću masu utega u sve tri discipline, nakon čega se zbrajanjem maksimalnih ostvarenja iz sve tri discipline određuje konačni plasman na natjecanju<sup>19</sup>. Po pitanju samoga sporta, važno je istaknuti kako se *powerlifting* u svojoj biti zapravo znatno razlikuje od *bodybuildinga*. U ovom slučaju cilj je, kao i u većini ostalih sportova, savladati točno određenu masu utega, odnosno ostvariti mjerljiv rezultat, na temelju kojega se kasnije određuje plasman, dok je u *bodybuildingu* presudan estetski dojam, određen prosudbom sudaca.

Ono što je, međutim, za temu ovog rada od važnosti nisu natjecanja i same značajke sportova, već načini treniranja koji su za oba sporta srodni, ali s nekim bitnim razlikama. Upravo taj proces ima značajan utjecaj na koncepciju vlastitoga tijela i kod osoba koje se time bave na rekreativnoj, amaterskoj razini, što je, u konačnici, usko integrirano u širu strukturu koju bismo mogli okarakterizirati kako kulturu tijela među tom populacijom. Oba sporta dijele mjesto na kojem se treninzi odvijaju, dakle komercijalne teretane dostupne svima koji u njima žele trenirati. Ono što je, u globalu, također zajedničko obama sportovima je i generalni princip treniranja, dakle, dizanja utega ili vlastite tjelesne težine s određenim brojem ponavljanja. Bitna razlika leži na nižoj razini, odnosno u načinu samog izvođenja vježbi (s obzirom na različite ciljeve ova dva sporta), što se direktno reflektira na shvaćanje i upotrebu vlastitog tijela u tu svrhu. Može se reći da se, u osnovi, u *powerliftingu* se tijelo može shvatiti kao oruđe, koje služi kako bi se savladala određena kilaža. Dakle, tijelo se prilagođuje željenoj masi utega, pri

---

<sup>17</sup> <http://www.powerlifting-ipf.com/23.html>

<sup>18</sup> <http://www.powerlifting-ipf.com/22.html>

<sup>19</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/473404/powerlifting>

čemu se nastoji angažirati što veći broj mišića kako bi se tu masu podiglo na željeni način. Nasuprot tome, u *bodybuildingu* bi masa utega bila oruđe, koje služi da bi se oblikovalo tijelo. U ovom slučaju tijelo je glavni cilj, masa korištenih utega se sada prilagođava njemu, a najčešće je poželjno u određenom pokretu koristiti što manje mišića, odnosno 'izolirati' jedan koji se tom vježbom cilja i nastoji što bolje stimulirati. Slično stajalište ima i kazivač koji je želio ostati anonimn, a za potrebe ovog rada navodit ću ga pod pseudonimom Martin: *dobro si to rekao, znači, u biti, u powerliftingu je tijelo alat za podignut neku težinu, a u bodybuildingu je, znači, težina alat za izgradit tijelo. Znači, razlika je... znači, u bodybuildingu se vježba mišić, znači neka mišićna skupina, partija. Dok u powerliftingu, u treningu snage, trenira se pokret. Znači, izvedba neka.* O koncepcijama vlastitog tijela u oba navedena sporta detaljnije će biti riječi u sljedećem poglavlju.

## 4. Kultura tijela

Iako se, prema zaključcima koje temeljim na insajderskim opažanjima, granice među konceptualizacijama *bodybuildinga* i *powerliftinga* kao sporta, rekreacije, brige o zdravlju ili hobija poprilično nejasne, odnosno, bolje rečeno, ovise, prema o osobnim stajalištima pojedinaca (koja, pak, proizlaze iz sama njihova bavljenja time), mogu se povući neke poveznice koje su karakteristične za sva ta stajališta. Za ovu temu zasigurno najrelevantnija takva poveznica jest činjenica da je centralna figura upravo ljudsko tijelo i njegova estetika, performanse, snaga. U protivnom, ne bi bilo pretjerane razlike u bavljenju ovim dvama sportovima i nekim drugim, poput nogometa, umjetničkog klizanja ili streličarstva, te nekim drugim hobijima poput, primjerice, modelarstva, kukičanja ili izrade nakita.

Može se zaključiti da se u ovom slučaju radi o određenoj vrsti mikro-kulture, sazdane upravo oko vlastitog tijela, odnosno brige o njegovu izgledu, zdravlju i snazi, za koju ću koristiti naziv *kultura tijela*, primijenjen u domeni korisnika teretana. Pojam *kultura* ovdje je, naravno, potrebno shvatiti uvjetno, jer se ne može govoriti o 'pravoj' kulturi, sa svom puninom svog značenja kakvo ona danas nosi. Primjerice, upitno je, ako ne i posve isključivo, je li uopće u takvoj kulturi tijela prisutan sustav simbola i kodova uočljiv u etnografskim opažanjima, na kakvima Geertz definira semiotičku prirodu same kulture (usp. Geertz 1973: 5-13). *Kulturu tijela* navodim tek kao jedan mali segment zapadnjačke, pa i konzumerističke kulture prisutne u svim europskim i sjevernoameričkim društvima (i šire), pa tako i u hrvatskom. Pritom je iznimno važno uočiti da nema mjesta nekoj većoj generalizaciji, tim više što i sami korisnici teretana u najvećoj mjeri najvjerojatnije ne percipiraju sami sebe kao dio neke veće strukture, koja bi se mogla nazvati kulturom. Naglasak je ipak na individualnom ponašanju koje se, naravno, prožimlje s društvom i pripadajućom kulturom. Riječima Ruth Benedict, individualni su postupci ti kojima pojedinac kreira vlastiti život, za što mu vlastita kultura osigurava sirovinu (usp. Benedict 1960: 218). Sukladno tome, informacije dobivene od kazivača bit će najčešće vezane za individualnu razinu određene njihovim osobnim stavovima, pri čemu će se mjestimice moći sugerirati da je neki trend ili pojava ipak karakteristična za kolektivnu svijest ljudi koji se bave istim sportom.

Riječ *kultura* unutar pojma *kultura tijela*, koristit ću, dakle, kao zbirni naziv za skup više ili manje relevantnih odrednica koje utječu na svijest o vlastitom tijelu kod korisnika teretana, a koja se pak reflektira na praktičnom polju. Kao najrelevantnije među tim odrednicama izdvojio sam motiv i pokretačku snagu za bavljenje *bodybuildingom*, odnosno *powerliftingom*; estetske vrijednosti i samoreprezentaciju; te osjećaj postignuća ili sportski rezultat kao neki krajnji cilj. Funkciju svake od njih nastojat ću, na temelju etnografskog materijala, teoretskih zamisli drugih autora i vlastitih, *insajderskih* iskustava, definirati i obrazložiti u podpoglavljima koja slijede.

#### 4.1. Motiv i pokretačka snaga

Što bi pojedincu bio nekakav generalni motiv da se počne baviti upravo ovim sportom, odnosno hobbijem? Kakva pokretačka snaga isprva utječe na njega za početak bavljenja *bodybuildingom* ili *powerliftingom*, a kasnije za nastavak bavljenja time? Odgovori na ova pitanja, naravno, primarno leže na individualnoj razini svakog korisnika teretane, odnosno na njegovim osobnim razlozima, preferencijama i motivaciji. Sagledamo li cjelokupno pitanje na nekoj široj, opsežnijoj razini, nije teško uočiti da je tijelo kroz povijest, posebice recentnu, oduvijek bilo usko vezano za društvo i socijalne procese.

Terence Turner u svom članku *Bodies and anti-bodies: flesh and fetish in contemporary social theory*, objavljenom unutar selekcije radova na temu tijela *Embodiment and experience : the existential ground of culture and self* (1994), urednika Thomasa J. Csordasa, govoreći o društvenoj ulozi tijela spominje socijalna previranja 1968. unutar kojih se, između ostalog, kristalizira i težnja za osobnom slobodom i tjelesnom i erotskom nesputanošću (usp. Turner 1994: 34). Osvrće se i na Foucaultovu konstrukciju poststrukturalističkog tijela, koja pojam tijela dovodi u spregu s pojmom moći – moć služi za uspostavljanje specifičnih diskursa kontrole i discipline, što uključuje i objekte te kontrole i discipline: tijela i njihove žudnje. Za Foucaulta tijelo je individualno, u svom biomedicinskom smislu, podudarno sa zapadnjačkom individualnom društvenom osobom. Ono je podređeno institucijama moći, ali je

istovremeno i poprište otpora moći (usp. Turner 1994: 35-38). Međutim, Turner ide korak dalje i kritički se nadovezuje na Foucaulta, ističući kako, uz moć, postoji više diskursa kroz koje se očituje sprega društvenih institucija na tijelo, i obrnuto, stvaranju (aktivnog) otpora njima i ulogom tijela u smjeru društva (usp. Turner 1994: 41-43).

Na sličnom tragu su i M. Lyon i J. Barbalet, koji u *Society's body: emotion and 'somatization' of social theory* u istoj zbirci govore o tijelu kao važnom dijelu socioloških procesa. Ističu kako je nužno shvatiti kako tijelo nije tek puki socijalni artefakt ili pasivni primatelj kojeg oblikuje društvo, već istovremeno predstavlja i aktivni izvor društvenih procesa i institucija. Tijelo nije isključeno od društva, ono nije eksterni objekt pojedinca na koje društvo ima utjecaj. Ono je integralni dio ljudskog iskustva, kroz koji svaki pojedinac osjeća stvarnost svoga prisustva u svijetu i upravo utjelovljene prakse temeljene na iskustvu omogućuju čovjeku njegov status socijalnog agensa (usp. Lyon i Barbalet 1994: 54). Citirajući Giddensa, koji kaže kako *je tijelo 'lokus' aktivnog jastva, ali to jastvo očito nije samo ekstenzija fizičkih karakteristika organizma koji ha nosi* (Lyon i Barbalet 1994: 55, prema Giddens 1984: 36), nadovezuju se kako se tijelo pritom ne treba shvaćati u svom individualnom, čisto biološkom obliku, već u obliku koji sadrži njegove socijalne odnose. Takvo tijelo, s izraženom aktivnom društvenom ulogom nazivaju *društvenim tijelom*, odnosno *social body* (usp. Lyon i Barbalet 1994: 55-56).

Na tragu ovakvih teoretskih opažanja, može se pretpostaviti da se sprega tijela i društva kroz razne diskurse, pa tako i diskurs moći, u većoj ili manjoj mjeri (i vjerojatno neizravno) mogu reflektirati i kroz tendenciju da se karakteristike vlastitog tijela naglase ili poboljšaju. Na primjeru powerliftinga, takav se napredak postiže kroz mjerljiv porast snage tijela, tijelo postaje tim moćnije što se veća masa može njime podići. Kazivač Robert navodi upravo taj napredak kao glavni razlog bavljenja powerliftingom: *Pa, u biti, ja sam krenuo u teretanu da bi poboljšao svoje performanse u tadašnjem sportu kojim sam se bavio, nekim vidom ekstremnog biciklizma, i, jednostavno, navukao sam se na to, na taj konstantan napredak u snazi... Jer je to dosta adiktivno. Iz tjedna u tjedan se može vidit mjerljivi napredak ili nazadak.* Povod za bavljenje powerliftingom povezan je, dakle, s drugim sportom, no glavna pokretačka snaga i dalje je želja za napretkom u snazi. Slično je i u Martinovom slučaju, on je kao glavni motiv naveo osjećaj postignuća u pogledu rasta snage vlastitog tijela i strah od propadanja uloženog truda i vremena u



slučaju prestanka bavljenja powerliftingom. Moguće je, stoga, da je i ovdje neizravno prisutna jedna od verzija težnje ka određenom vidu moći, koja je zasigurno neizostavan dio današnjeg društva, i to ne kroz direktnu ulogu tijela kao socijalnog agensa u nefizičkom smislu, već na razini određenog unaprjeđenja vlastite samosvijesti i društvene reprezentacije.

Slična opažanja vrijede i za osobe koje se bave, *bodybuildingom*, samo što se u tom slučaju napredak u radu na vlastitom tijelu ne reflektira kroz neki mjerljiv rezultat, već ga sam pojedinac najčešće vrednuje na temelju estetskog izgleda, sukladno s vlastitim preferencijama i ambicijama. Slično Robertu, Marko kao povod za bavljenje *bodybuildingom* navodi prestanak aktivnog bavljenja drugim sportom, uz želju za ostankom u dobroj fizičkoj spremi. Na pitanje što ga pokreće da se time i danas bavi, odgovara: *Pa, mogu reć navika. To je 98% navika, 1% želja za... želja za samim tim, znači za samim odlaskom na trening i onaj 1% čisto zbog ludosti. Znači, 98% primarno iz navike, i tog osjećaja znači neke fizičke iscrpljenosti, bola, znači koje uzrokuje sami trening. Ta navika je ostala i ukoliko ne odem na takvu sportsku aktivnost, osjećam nuspojave, tipa u 8 sati mi se ruke znoje, nervoza i tako dalje...* Uočljiva je svojevrsna sličnost s onim što je naveo Martin po pitanju *powerliftinga*, odnosno određena želja za očuvanjem ostvarenog napretka. Osjećaj boli i iscrpljenosti sastavni je dio ovog sporta i daje naslutiti da je trening uspješno odrađen, te da će, u kombinaciji s pravilnom ishranom i odmorom, u konačnici dati rezultat. Predanost i potrebu za takvim načinom života Filip u svom slučaju čak naziva i *kompleksom koji ga i danas goni*, dok Robert govori o konstantnoj želji da istraži granice funkcionalnosti vlastitoga tijela. To nastojanje za očuvanjem čistog, zdravog i funkcionalnog tijela najčešće implicira visoku razinu predanosti tom cilju, pa čak i podsjeća na Goodovu ideju o zdravlju kao spasenju, temeljenu na kontrastu Foucaultovim konceptima bolesti, smrti i konačnosti, također usko vezanim za ljudsko tijelo (usp. Good 1994: 86). Marko to čak naziva i svojevrsnom kulturom življenja. Briga o zdravlju tijela često može biti i povod i razlog početku bavljenja ovim sportovima, kao što je to bilo u Filipovom slučaju. Prema njegovim riječima, ono što ga je prvi put nagnalo u teretanu bio je liječnikov savjet da vježbama ojača tijelo, s obzirom da je kao adolescent imao zdravstvenih poteškoća s kralježnicom (skolioza i spondilolisteza), no i ovdje je uz to bio prisutan određeni socijalni faktor, kako

Filip kaže: *Znaš kako je, ljudi govore: „on je bolestan“, znaš ono...* Dakle, u određenoj mjeri, uzrok je bio i može bitna reakcija društva, u kojem uglavnom prevladava averzija prema onome što nije čisto, zdravo i funkcionalno tijelo.

## 4.2. Reprezentacija i estetika tijela

Kakvi god bili povodi, razlozi i osobni motivi pojedinaca za treniranjem u teretanama, oni su u velikoj većini slučajeva najvjerojatnije određenim dijelom vezani za vrijednosti koje su inkorporirane u kulturu i društvo kojem pripadaju. Rapidan razvoj konzumerističkog društva i tjelesna liberalizacija s kraja šezdesetih godina prošloga stoljeća dovele su do uobličavanja nekakve današnje opće vizije dobrog, poželjnog tijela, može se slobodno reći, na razini čitavog društva. Tijelo postaje sredstvo ugone i poželjnosti – što je tijelo bliže određenoj idealiziranoj slici mladosti, zdravlja i čvrstoće, veća je njegova vrijednost razmjene na polju društvene interakcije (usp. Featherstone 1991: 177).

Sve to, naravno, utječe na percepciju vlastitog tijela od strane pojedinca. Osvrćući se kritički na Foucaulta i Eliasa, Barbalet i Lyon govore o tijelu, koje je ne samo produkt društvenih procesa, već i aktivno sudjeluje u njima. Međutim, razvijaju i pojam 'konzumerističkog' tijela, s poprilično očitom praktičnom ulogom u modernom društvu. Ističu kako je čovjek oduvijek gajio praktični interes za vlastito tijelo: *ono što hranimo i oblačimo su naša tijela; tražimo utjehu i zadovoljstvo u vlastitim i tuđim tijelima; brinemo se o zdravlju naših tijela i, generalno, koristimo svoja tijela kao instrumente svojih žudnji* (Lyon i Barbalet 1994: 50-51). Slike mladosti i ljepote, kojima je konzumerističko tijelo neizostavno obilježeno, postaju vezane za žudnju za masovnom potrošnjom robe različitih vrsta. U tim uvjetima, tijelo postaje novi izraz jastva, u ekonomskom smislu 'posjed' koji svom vlasniku pruža priliku profesionalnog i društvenog napretka, pri čemu izgled, prezentacija i menadžment igraju ulogu kapitalnih dobara unutar konzumerističke ekonomije. Tijelo je, dakle, objektivizirano, ono je pasivno i pripada osobi, njega posjedujemo, njemu činimo određene stvari, njime se izražavamo i, u konačnici, ono postaje objekt društvene razmjene (usp. Lyon i Barbalet

1994: 51-52). Razmatrajući ovaj koncept, na tragu Featherstoneovih radova na temu tijela i konzumerizma, Lyon i Barbalet u ovom pogledu tijelu ponovno pripisuju pasivnu ulogu, ulogu objekta. Ovaj put ne u smislu širih društvenih procesa (poput uloge tijela u seksualnoj revoluciji) o kakvoj piše Foucault, a sami je, kao i Turner, kritikom Foucaulta proširuju i na aktivnu ulogu subjekta; ovdje je riječ o direktnom korištenju tijela u ekonomiji konzumerističkog društva. Na amaterskoj, rekreativnoj razini ta se uloga tijela najčešće i ne reflektira kroz neki vid izravne ekonomske razmjene, već kroz konceptualizaciju idealnog tijela kakvu društvo izravno ili neizravno nameće pojedincu, te njegovu potencijalnu ulogu u uspješnoj društvenoj interakciji s poslodavcem, prijateljima, partnerom i slično. Marko, primjerice, kaže: *Naravno da ti... da ti pogledi drugih ljudi i ženske populacije općenito, s obzirom da si muškarac, imponiraju i stvaraju u tebi neko samopouzdanje. Recimo, tako stvara i osjećaj razočaranja kad, na temelju uloženog u sebe, vidiš da druga strana to gleda s gađenjem. Zato je vrlo diskutabilno općenito pričati o bodybuildingu kao sportu i kao nečemu šta je lijepo, jer nemamo svi isto oko za tijelo.*

Taj utjecaj vrijednosti koje plasira konzumerističko društvo augmentiran je ponajprije masovnim medijima, ranije je u radu spomenuta uloga koju su, primjerice, na Filipa odigrali akcijski filmovi iz osamdesetih. Marko spominje sličan primjer kad govori o povodu i motivaciji mnogih adolescenata za početak bavljenja *bodybuildingom*: (...) *tinejdžer pogleda bilo koji časopis za tinejdžere, prvo što pogledaš unutra je žena koja je estetski savršena, odnosno, nadograđena u photoshopu i postavlja sebi adolescent pitanje: "kakav ja moram biti da bi ja mogao privući ovakvu ženu". Kasnije, kad iz neke adolescentske faze prelaziš, ono, već u zreliju fazu, kupuješ neke ozbiljnije magazine za čitanje, prvo što ćeš unutra vidjeti je tip... isklesan frajer i isklesana žena. Ovakvi uvjeti, naravno, utječu na sliku koju pojedinac ima o samome sebi i da poradi na sebi, da uloži u svoj 'posjed', svoje tijelo, kako bi mu se uloženi trud kasnije isplatio kroz socijalnu interakciju. Featherstone navodi kako tijelo ima određene fiksne vrijednosti, poput visine i strukture kostiju, međutim, pojedinac koristi mogućnosti poboljšanja osobina svoga tijela na koje može utjecati, kako bi postigli željeni izgled. Nameće se osjećaj odgovornosti za vlastiti izgled, što je posebice izraženo u adolescenciji, ali i u srednjim*

godinama, najčešće u vidu 'borbe' protiv znakova starenja (usp. Featherstone 1991: 177-178).

Riječ je zapravo o jednom od načina izgradnje identiteta u okvirima takvog društva, odnosno kulture. Turner navodi kako je kasni kapitalizam imao snažan utjecaj na to da se čovjekova osobnost odmakla od vrijednosti obitelji, zajednica i klasnih struktura koje su bile karakteristične prije nekoliko desetljeća, prema individualnom plastičnom stvaranju društvenog identiteta (usp. Turner 1994: 27). U današnje doba je posebice očita i povratna sprega – direktan ekonomski profit se ne ostvaruje samo prodajom proizvoda namijenjenih 'izgradnji i unapređenju' identiteta, već i na račun same ljudske potrebe za reprezentacijom svog identiteta. Najslikovitiji primjer tome je, naravno, globalna popularnost društvenih mreža poput *Facebooka*, koje svakodnevno ostvaruju enormnu dobit. Nadalje, Turner sugerira da je *tjelesnost, u svim svojim aspektima, od seksualnosti i reproduktivnih sposobnosti, do osjetilnih moći i fizičkog zdravlja, snage i izgleda fundamentalna matrica, takoreći materijalna infrastruktura za produkciju osobnosti i identiteta* (Turner 1994: 28). U određenom smislu, može se govoriti u stvaranju određene distinkcije između pojmova reprezentacije i stvarnog postojanja, being-in-the-world o kojima u širem smislu govori Csordas, pri čemu tijelo, slično tekstualnosti, ipak poprima svojevrsnu semiotičku ulogu u onom Geertzovom odnosu simbola i kulture (usp. Csordas 1994: 9-12). Takav se simbolizam očituje kroz dualizme, odnosno binarne opozicije kao što su um – tijelo, subjekt – objekt, privlačno – neprivlačno, pri čemu se simboli interpretiraju kroz opoziciju ili sličnost s drugim simbolima (usp. Good 1994: 112). U praktičnom slučaju korištenja tijela za izgradnju reprezentativnog identiteta, to, primjerice, implicira poistovjećivanje 'poželjnog' s pojmovima 'mladog', 'čvrstog' i 'zdravog', u opoziciji s 'nepoželjnim' u vidu 'starog', 'mlohavog' i 'bolesnog'.

Upravo iz ovih razloga u konzumerističkom je društvu široko raširena briga o tijelu, ne samo u vidu sportske aktivnosti, već i kroz modu, korištenje kozmetike, ukrašavanje tijela nakitom i tetovažama, kozmetičke kirurgije i slično. Featherstone koristi pojam *body maintenance*, odnosno 'održavanje tijela', oslanjajući se na metaforu tijela kao stroja. Svoje slobodno vrijeme koristimo kako bismo radili na održavanju i servisiranju svoga tijela, kao što bismo činili s automobilom mijenjajući ulje, pumpajući gume i polirajući ga (usp. Featherstone 1991: 182-183). Ova metafora je gotovo

integralni dio filozofije *bodybuildinga* i *powerliftinga*. Kroz usvajanje znanja o funkcioniranju treninga, prehrane i odmora, o čemu će riječi biti u idućem poglavlju, tijelo se razlaže na 'dijelove', na mišićne skupine od koja svaka ima svoj radijus pokreta i moment sile koja na njega djeluje u čistom fizičkom smislu. Svi oni zajedno čine kompleksni sklop, savršen stroj kojem treba dostaviti 'gorivo', odnosno hranu, kako bi funkcionirao. Manipulacijom tih njegovih dijelova, odnosno povećavajući intenzitet sila kojima je tijelo izloženo, tjera ga se na veći rad, što iziskuje veći unos energije, a sve da bi se iskoristio temeljni princip evolucije, adaptacija, u svrhu povećanja mišićne mase.

Idealna koncepcija tijela kod *bodybuildera* odgovarala bi nekom pozitivnom omjeru čiste mišićne mase, nauštrb potkožnog masnog tkiva i 'simetriji', kao što to navodi Marko, odnosno nekom ujednačenom odnosu veličina različitih mišićnih skupina. Sam volumen, odnosno masa, a samim time i spomenuti omjer, naravno, isključivo ovisi o osobnim preferencijama i ambicijama pojedinca. Najčešće se radi o nekoj umjerenoj mišićnoj masi i ne toliko drastično niskoj količini masnog tkiva, kao što bi to bilo u slučaju profesionalnih *bodybuildera*, čija se natjecanja temelje upravo na maksimiziranju omjera u korist mišićnog tkiva. Štoviše, često postoji i već spomenuta averzija prema vrijednostima koje njeguju profesionalni sportaši, upravo stoga što ih većina 'običnih' ljudi, pa i rekreativnih *bodybuildera* smatra ekstremnima. U neku ruku je takav opis čak i točan, budući da je cilj pripreme za natjecanja ostvariti maksimum mišićne mase i minimum masnog tkiva, dakle, neke ekstreme tih funkcija u matematičkom smislu, no opet, stvar stava o tome što je ekstremno ili poželjno isključivo je osobne prirode. Marko, primjerice, to ilustrira rečenicom: *Ko prvo, da bi se bavio s time na profesionalnoj razini, sigurno bi mi u glavi trebalo nešto škljocnit opako, jer, krenuti u tako nešto ekstremno ko šta je to...*

Estetika tijela kod *powerliftera* nešto je drukčija, odnosno, bolje reći, igra znatno manju ulogu, jer je glavni cilj funkcionalnost tijela. O poželjnim karakteristikama tijela u *powerliftingu*, Robert kaže: *solidna mišićna masa, ne pretjerana definicija kao što bilderi imaju u periodima natjecanja, jednostavno takvo tijelo ne može imat dobre performanse, povećan je rizik ozljede, a općenito zbog poluga i masnog tkiva, nema, ne može tijelo... ne možeš biti toliko jak koliko možeš bit kad si malo 'masniji'*, a s njim se slaže i Martin: *masa gura masu u principu i ne treba bit toliko izrezan i definiran zbog*

*moгућnosti ozljeda. Znači, u principu, određen sloj, ajmo to tako reć, sala je, ovaj, poželjan kod natjecatelja... Dakle, na prvom mjestu u ovom slučaju je mogućnost ostvarenja što boljeg rezultata, pa čak i nauštrb estetike, kao što to Robert dalje komentira: pa recimo ja nemam ajmo reć to oko kao bilderi, ono, kad bilder nekog gleda, on vidi simetriju dal mu, ne znam, dal mu srednje rame zaostaje ili dal mu je nadlaktica disproporcionalna u odnosu na noge i tako nešto. Ja vidim generalno, da li je čovjek u treningu, nije li čovjek u treningu. Ipak, i ovdje socijalna razmjena igra važnu ulogu, i to ponajprije kroz interakciju s krugom osoba koje se također bave powerliftingom, gdje se neizostavno uspostavlja određeno međusobno poštovanje na temelju ostvarenih rezultata. Usto, naravno da nisu isključeni i ostali vidovi društvene razmjene.*

#### **4.3. Ciljevi i osjećaj postignuća**

Razlozi početka i nastavljanja bavljenja bodybuildingom i powerliftingom usko su vezani s individualnim afinitetima i ambicijama koje u konačnici rezultiraju određenim ciljem ili postignućem. Oni su, naravno, usko povezani s osobnom motivacijom pojedinca, no, gledajući u širem kontekstu, postoje određene razlike između ciljeva u *bodybuildingu* i *powerliftingu*.

Sukladno prethodno opisanoj filozofiji tog sporta, može se reći da si zasigurno svi *powerlifteri*, i profesionalci i amateri, kao ciljeve zadaju savladavanje određenih kilaža utega. Nakon što to ostvare, „pomiču letvicu“ na sljedeću razinu, ispitujući na taj način granice snage vlastitoga tijela. O takvom načinu treniranja svjedoči Robert: *Da, pa, uvijek se zadaju neki rezultati koji se ciljaju ostvariti na natjecanju, a onda se trenira prema tome. Obično svatko ima neke kratkoročne ciljeve i neke dugoročne ciljeve, recimo, obično si zadaš ciljeve za jednu godinu što želiš ostvariti, a recimo sad ja planiram do ljeta deadliftati 300 kila, to je neki kratkoročni cilj, a na pitanje gdje vidi granice svoga tijela, odgovorio je: Iskreno, ne znam i ne opterećujem se time jer trenutno sam već sada jači nego što sam na samim počecima planirao ikad biti, tako da... koliko ide ide. Slična razmišljanja dijeli i njegov kolega Martin: Pa,, u principu želim bit što jači*

*iz godine u godinu, iz natjecanja u natjecanje, napredovat i ovak... Pa u biti, najbolji među konkurencijom, znači, gledajući neke parametre koji ulaze u sam moj proces treniranja. I protivnike, znači, u tim istim parametrima bit bolji od njih. Znači, u neku ruku isključit se od baš profesionalaca na svjetskoj razini, jer takvo uspoređivanje je poprilično nezahvalno za mene samog.* U svojim odgovorima Robert i Martin spominju pripreme za natjecanja. Riječ je, naime, o amaterskim natjecanjima koja su pokrenuta unazad nekoliko godina od strane skupine powerlifting entuzijasta, među kojima su Robert i Martin. Trud je urodio i stvaranjem *powerlifting* prvenstva Hrvatske, natjecanja na državnoj razini, pa se javila i potreba utemeljenja spomenutog Powerlifting saveza Hrvatske. Budući da se na natjecanje mogu prijaviti svi zainteresirani, mnogi korisnici teretana orijentirani na powerlifting za ciljeve si postavljaju pripreme za takva natjecanja. Pritom je još uvijek jasno vidljiv jaz između te razine kompeticije i profesionalizma, što je vidljivo iz Martinovog odgovora. Afiniteti za prelaskom na višu, profesionalnu razinu opet ovise o osobnim ambicijama, pa tako Robert komentira: *realan sam pa... svjestan sam da nisam baš neki svjetski potencijal, ali izvući ćemo što ide.* Usto, bitno je napomenuti da, osim osobnih preferencija, bavljenje tim sportom na profesionalnoj razini podrazumijeva i ulaganje znatnih novčanih sredstava, a neophodna je i sredina koja omogućuje takav rad – sudeći po iskustvima iz razgovora s više *powerliftera*, u slučaju Hrvatske bi to zasad gotovo nužno impliciralo selidbu u inozemstvo.

Kod bodybuildinga je cijela filozofija treninga bitno drukčija, pa je slično i s ambicijama. Prema mojim dosadašnjim iskustvima, gotovo nijedna osoba koja se rekreativno bavi bodybuildingom, uključujući kazivače Marka i Filipa, nije izrazila ambiciju za odlaskom na *bodybuilding* natjecanja. I u ovom slučaju je to dijelom vezano za problem financija i vremena koje je potrebno uložiti, pa tako Filip kaže: *Ma, (na) rekreativnoj (razini), nema tu šta. Kakva profesionalna razina? Ja nemam vremena za to, ja nemam novaca za to. Ja sam rekreativac i ja to cilo vrime govorim,* i nadodaje da na natjecanja uopće ni ne pomišlja. Međutim, za razliku od *powerliftinga*, ovdje je izraženija zapreka vlastita konceptualizacija vlastitog tijela, budući da se na natjecanjima vrednuje fizički izgled koji mnogi smatraju ekstremnim, o čemu je već bilo riječi u prethodnom poglavlju. Općenito, može se reći da se gotovo svi individualni ciljevi rekreativnih *bodybuildera* mogu svesti na dosezanje željene vizure tijela a potom treniranje kako bi se

ono održalo na toj razini. Tako će Marko po pitanju krajnjeg cilja reći: *Krajnji cilj je neko održavanje, znači, i koliko ti, ne znam, to dopusti da budeš u nekoj formi. Znači... Konačni cilj ne postoji.* Sličan odgovor na isto pitanje daje i Filip: *Pa mislim, nema tu nekog... Tu samo postoji početak i neki kraj... Nemam neki cilj, evo, želim da to ostane ovako... Možda... Uvijek neki motiv da bi nešto više htio napraviti, ali to ono...* Kakva će, u konačnici, ta vizura biti ovisi opet o individualnim težnjama, ona se može i mijenjati s vremenom, što opet implicira nove ambicije za dosezanjem željenog izgleda, no generalni princip zadavanja vlastitih ciljeva u većini slučajeva ostaje isti.

Priroda oba sporta u velikoj mjeri podrazumijeva određenu mjeru odricanja i žrtvovanja, najčešće u smislu prilagodbe prehrane, utroška slobodnog vremena, a nerijetko i odricanja od, primjerice, izlazaka i konzumacije alkohola. Kod powerliftera je to posebice izraženo pred sama natjecanja, kako kaže Martin: *Pa u, znači, tim finalnim fazama priprema da, znači, isključiti neke aktivnosti koje mi u velikoj mjeri otežavaju, znači, samu pripremu, i koje bi u konačnici rezultirale slabim rezultatom na samom natjecanju. Vis-à-vis znači tih nekih izlazaka zadnjih desetak, dvanaest dana, to znači to nastojim, ovaj, isključiti. A ovako kroz godinu, kroz, znači, pripreme koje mogu trajati po nekoliko mjeseci, u principu ista stvar ko i... ko i, ovaj, koji, ne znam nekih drugih stvari.* Sva četvorica kazivača slažu se da je određena količina žrtve neophodna za uspješno bavljenje bilo kojim od ova dva sporta i da su, sukladno svojim ciljevima i ambicijama u datom razdoblju, na nju spremni. U kojoj će joj se mjeri i do koje granice posvetiti ovisi o njihovim motivima u tom trenutku. Filip po pitanju toga kaže: *Znaš šta ću ti reć, kad sam tek počinja, bilo je čak i novih godina kad nisam uopće čak kap alkohola popija, ali u zadnje vrijeme sve manje i manje. Želim uživati u životu koliko god mogu. U onim stvarima koje... mislim, neću reć da volim alkohol, al mislim ono, subota je, petak je, želim izać van, želim se opustiti, ne želim uopće o tome razmišljati. I da bi mi to moglo nešto utjecati na trening. Više, sve manje i manje. Nekad se baš pokazalo suprotno. I dan prije sam se napio, je li, a da nisam imo posljedice na treningu.* Kao što je vidljivo iz drugog dijela njegovog odgovora, na amaterskom, rekreativnom nivou je uglavnom razina odricanja manja, a disciplina fleksibilnija, nego što je to u profesionalnom i poluprofesionalnom *bodybuildingu*. Sukladno tome, i Robert je ustanovio da se uglavnom može uspostaviti neka ravnoteža između svakodnevice i zahtjeva koje nameće samo



bavljenje *powerliftingom*: *Pa, powerlifting mi je jedan od prioriteta, međutim, uspijevam naći način da sve uspijem, da ne pati niti društveni život, niti fax, niti išta. Tako da, sve je u nekakvoj harmoniji.*

Za *bodybuilding* i *powerlifting* je vezan i, takoreći, 'zloglasan' način preskakanja potrebe za većom žrtvom kroz korištenje, primjerice, anaboličkih steroida i nekih drugih supstanci koje je ilegalno prodavati. Nije to nikakva endemska pojava karakteristična samo za ove sportove, razne vrste dopinga dugo su prisutne u brojnim drugim sportovima, poput plivanja, atletike, nogometa i slično. Uočljivo je da je kod osoba koje se rekreativno bave *bodybuildingom* i *powerliftingom* najčešće prisutno određeno zaziranje od korištenja takvih preparata, dijelom zbog spomenute konceptualizacije vlastitog tijela i 'ekstremima' koji bi mogli rezultirati njihovim uzimanjem, a dijelom i zbog uglavnom nejasnih ili nepoželjnih zdravstvenih implikacija koje bi oni mogli trajno ostaviti. Kazivači se mahom slažu u tome da za ostvarenje svoga cilja ne bi posegnuli za takvim supstancama, pri čemu Martin iznosi zanimljiv komentar: *Pa... a nikad ne reci nikad, ali ovako sagledavajući situaciju di je to meni primarno hobi, znači, ne težim da to bude moje profesionalno zanimanje, ovaj. Tako gledajući, ne, nikad ne bi posegnuo za tako nečim. Ali kad bi, recimo, sve lađe potonule, kad bi to bio jedini, jedini put ka uspjehu, mislim da onda bi to... Ko neka egzistencija, znači, u slučaju da uzimaš takve supstance da bi bio najbolji, da bi donosio kruh na svoj stol, u takvom slučaju bi posegnuo za tim. A ovako dok god je to hobi, znači, to nije primarno moje zanimanje, ne dolazi u obzir.* Ovakav slijed je, naravno, više vezan za neke druge životne okolnosti, kao i za hipotetsku situaciju bavljenja *powerliftingom* na profesionalnoj razini, što posve izlazi iz okvira tematike ovog rada. Filip, primjerice, kaže *Htio sam, na primjer, Clenbuterol sam htio probati, al nikako ja nisam do toga moga doći. Ili nisam imao novaca, ili onda nije bilo i onda, ono.* Nije riječ o anaboličkom steroidu, već o lijeku koji poboljšava respiratorne mogućnosti organizma<sup>20</sup>. U nekim državama, uključujući Hrvatsku, Clenbuterol je ilegalan zbog još uvijek nedovoljno utvrđenih indikacija na ljudski organizam<sup>21</sup>. Filip je, međutim, ustanovio da mu je u konačnici upravo iz tog razloga drago da ga nikad nije uspio nabaviti i konzumirati: *Imam osjećaj kao da me*

---

<sup>20</sup> <http://www.clenbuterol.net/>

<sup>21</sup> <http://jap.physiology.org/content/91/5/2064.full>

*cijelo vrijeme neka... nešto brani od toga, razumiš. Jer to je stvarno, ono, jedan ogroman rizik po zdravlje i ne želim da s 50 godina ili 40 budem na dijalizi i da mi... da imam problema s jetrom, sa srcem i to šta s tim ide, razumiš. Htio jesam, ali mislim da je bolje da nisam nikad, mislim da zato na kraju krajeva ne želim... mislim, nema smisla. Može i bez toga.*

## 5. Znanje o tijelu

Kako razina uspjeha u *bodybuildingu* i *powerliftingu*, možda i više nego u mnogim drugim sportovima, ovisi o većem broju međusobno povezanih faktora, za uspješno bavljenje ovim sportovima ključan je proces usvajanja i primjene znanja iz više područja. Martin po pitanju važnosti znanja kaže: *Sama edukacija je naj... jedan od najbitnijih faktora. Znači, u biti, sve je na tebi – koliko ćeš ti znanja upit, koliko ćeš se informirati i koliko ćeš u biti tog znanja primijeniti na sebe. Znači, čisto informirati se, upijati informacije, rađe nego baviti se nekim teorijama pokušaja i promašaja.* Primjerice, kako bi se izbjegle ozljede pri samom izvođenju vježbi, nužno je u određenoj mjeri poznavati anatomiju ljudskog tijela, ali i potrošnju energije, fizikalne sile i momente sila koje djeluju na dijelove tijela, što već zadire u područje fizike i matematike. Uz spomenutu teoriju evolucije, na kojoj se zasniva cijeli sport, važno je biti donekle upućen i u nutricionizam, kemiju, biokemiju, pa čak i staničnu strukturu, kako bi se što efikasnije iskoristila potreba organizma za oporavkom i nadoknadom utrošene energije. Svo to znanje tvori jedinstvenu cjelinu znanja o vlastitome tijelu, što predstavlja integralnu komponentu bavljenja *bodybuildingom* i *powerliftingom*.

U današnjoj zapadnjačkoj kulturi, naše svakodnevno praktično shvaćanje tijela uvelike je definirano medicinom kao znanost, kojoj tijelo predstavlja teren medicinskih praksi. Lyon i Barbalet navode kako je medicinsko tijelo okarakterizirano kao pasivno – svako se njegovo aktivno svojstvo shvaća kao interno njegovoj fiziologiji, a vanjski ga promatrači mogu otkriti u vidu objektivnog znanja. Tijelo je kao takvo podređeno autoritetu medicinske prakse i fragmentirano 'na dijelove' (usp. Lyon i Barbalet 1994: 52-53). Takva vrsta medicinskog znanja postaje od iznimne važnosti osobama koje se počnu baviti *bodybuildingom* i *powerliftingom*, u svrhu što boljeg upoznavanja vlastitog tijela i korištenja njegove mogućnosti prilagodbe. Pojedincima koji dotad možda i nisu imali nikakvog interesa za područja poput transporta tvari na staničnoj razini nerijetko se budi interes za učenjem o tome kako sve u stvarnosti funkcionira, pa svoje tijelo počinju, kao što to kaže Good, doživljavati kao potpuno drugi svijet, zasebni svijet s doslovce neograničenim mogućnostima učenja (usp. Good 1994: 72).

Proces stvaranja određenog korpusa medicinskog znanja, a samim time i konstrukcija tijela, je kulturno uvjetovan, budući da sama srž kulture leži u interpretaciji iskustava preko karakterističnih simbola (usp. Good 1994: 65-69). Razlike u interpretacijama istih, primjerice, prirodnih pojava najizraženije su među različitim kulturama, no simbolika određenih stvari i pojava može nositi različitu težinu čak i unutar jedne kulture. Na primjer, Good to ilustrira primjerom simbolike krvi u sjevernoameričkom društvu. Za pojedinca ona može istovremeno predstavljati čistu supstancu koja daje život i simbolizira odnos među ljudima s religijskog aspekta i nečistu, stranu tvar koja može čak i ugroziti život u slučaju pogrešne transfuzije, s biomedicinskog aspekta (usp. Good 1994: 92-95). Kako u našoj kulturi znanost biomedicine posjeduje gotovo neosporan autoritet po pitanju znanja o ljudskom tijelu, razumljivo je da korisnici teretana, u svom individualnom procesu shvaćanja funkcija tijela, medicinsko znanje uzimaju kao jedino mjerodavno. Filip, inače student na veterinarskom fakultetu, rekao je da je veliku važnost pridao čak i biomedicinskom znanju stečenom iz kolegija na svom fakultetu, a koje je bilo primjenjivo i na ljude: *Eto, pošto studiram što studiram, pa dosta... Mislim, dosta. Biokemija je bila humana, fiziologija humana sva, osim određenih detalja vezanih za životinje koje se... koje nisu bile u toj knjizi... Tako da te stvari koje su me zanimale sam dobro naučio, osobito biokemiju, fiziologiju malo manje, ali ono...* Interpretacija i razumijevanje simbola, odnosno poznavanje relacija na polju simbola ključna je za funkcioniranje u sustavu medicinskog znanja (usp. Good 1994: 113), što se, primjerice, između ostaloga očituje i na području nutricionizma. Za razliku od nekih drugih načina interpretacije prisutnih u tradicijama drugih kultura, kao što su tumačenje efekta hrane na račun dihotomije toplo-hladno u nekim islamskim i grčkim kulturama (usp. Good 1994: 101-110), ili (dis)balansa između četiri fluida u ljudskom tijelu u malezijskom humoralnom tumačenju (usp. Laderman 1994: 180-189), osobe koje se bave *bodybuildingom* i *powerliftingom* uglavnom nastoje shvatiti funkciju hrane kroz probavu, razlaganje na jednostavnije molekule, i transport krvotokom u radne stanice kroz proces limunske kiseline; drugim riječima, stjecanjem znanja iz područja biomedicine, anatomije i fiziologije. Neki od relevantnih izvora znanja su specijalizirane knjige, članci, dokumentarne emisije,

demonstracijske video-snimke i specijalizirane internetske stranice, pri čemu izvori imaju to veći autoritet što je materijal u njima bolje znanstveno potkrijepljen.

Uz tumačenje iskustva pomoću usvajanja znanja iz različitih područja, bitnu ulogu na stvaranje vlastitih objasnidbenih modela (*explanatory models*) imaju i narativi. Interpretacija vlastitog iskustva se nerijetko prenosi ostalima i obrnuto, poželjno je „upiti“ tuđe iskustvo kako bi se pokušale izbjeći pogreške, ozljede i nepotrebna stagnacija u napretku. Pritom se, dakako, velika pozornost pridaje autoritetu i kompetenciji onoga s kim se diskutira – povjerenja su vrijedni ljudi s visokom razinom znanja iz spomenutih područja, s vidljivim rezultatima i iskustvom u bavljenju *bodybuildingom*, odnosno *powerliftingom*. O tome Martin kaže: *A, u biti ti neki ozbiljniji vježbači. Znači, ovaj, iako je teško suditi po samom izgledu osobe koja ti... koja te savjetuje. Ovaj, znači, čisto čim stekneš tu neku bazu osnovnu, koju možeš putem Interneta. Od nekih ljudi koji u biti su upućeni, znači koji su napisali knjige ti stvoriš tu neku bazu informacija. Onda u svakodnevnom razgovoru sa nekim ljudima koji se, recimo, isto bave tim sportom, a s istog područja su kao ti, možeš ocijenit ko u biti ima neke informacije i posjeduje nešto i koga bi trebalo poslušati, za razliku od nekih koji, eto, ovaj, samo pametuju.* Njegovu opasku o važnosti vlastite prosudbe pri usvajanju komentara na neki način potvrđuje i Robert: *Ljudi su individualni, recimo, nešto što radi nekome, tebi može totalno ne raditi ili čak može doći do ozljede, recimo, ja imam hrpu vježbi koje meni ne odgovaraju, nekakve sitne ozljede mi uzrokuju i njih ne radim. Recimo, e i plus treba uzeti u obzir što ljudi često zanemaruju da slušati nekog prvaka ili nešto, da je on puno terenski potkovaniji od tebe, da je on nadaren i talentiran i on može puno bolje ostvariti od tebe, unatoč tome što on radi puno gluplje stvari. Tako da, treba uvijek sve uzeti onako sa zrnom soli i razmisliti o tome, i, u biti, probat.* Prema vlastitim riječima, Marko je imao tu privilegiju da o svemu uči direktno od Vedrana Jakšića, vjerojatno najistaknutijeg hrvatskog profesionalnog bodybuildera i pionira tog sporta u Hrvatskoj: (...) *fala Bogu, ima sam koga i pitat. Uvijek je profesor Jakšić bio taj koji će ti rado odgovoriti na pitanje i pomoć ti ukoliko vidi da nešto krivo radiš. Ja sam ima sreću da sam negdje pred početak faksa zamijenio klub i doša u njegov klub i počea malo više s njim pričat, razgovarat o svemu, i, eto na kraju od njega... od njega dobio tu informaciju o funkcionalnosti, pokretu, znači pravilnom pokretu, da je on bit svega, a da težina*

*dolazi... (...) Ja sam imo sreću da je napisao jednu fantastičnu skriptu od nekih stotinjak stranica o prehrani i treninzima općenito. To mi je on dao, to sam čitao dosta o tome. Posljednjih je godina, uz direktnu komunikaciju s kolegama, na važnosti dobila i virtualna komunikacija, najčešće putem internetskih foruma, s obzirom da to predstavlja efikasan način za brzu razmjenu informacija između velikog broja umreženih sudionika. Tako su, primjerice, i Vedran Jakšić, s kojim je Marko u svojim počecima direktno komunicirao i najpoznatiji srpski I.F.B.B. profesionalac Miloš Šarčev svojevremeno razmjenjivali svoja iskustva i znanja o sportu sa širokim krugom amatera i rekreativaca na stranici forum.teretana.net, vjerojatno najvećem forumu namijenjenom bodybuildingu i powerliftingu na prostorima bivše Jugoslavije<sup>22</sup>.*

Narativi, iskustva i znanje iz biomedicine, anatomije, biokemije, molekularne biologije, evolucije, fizike i dr. predstavljaju, dakle, temelj za konstrukciju vlastitih objasnidbenih modela. Može se reći da temelju njih korisnici teretana u stvari formiraju određenu vrstu vlastitih medicinskih sustava, s ciljem što efikasnijeg bavljenja svojim sportom, pri čemu interpretacija relevantnih simbola proizlazi upravo iz korpusa znanja iz spomenutih znanosti. Nerijetko se dogodi da se takvi medicinski sustavi čak dijelom i razlikuju od standardne prakse biomedicine na kojoj se zapravo temelje. Robert tako kaže: (...) *doktori nisu tolko upoznati, čim dođeš doktoru, doktor će ti reć da je sport kojim se baviš preveliko opterećenje za tijelo, da ne treba to i preporučit nešto tipa plivanje i tako nešto*, a slično razmišlja i Martin: (...) *znači, možda je u tom slučaju bolje saslušat savjet nekog čovjeka koji je u tom sportu 20-30 godina i koji je uspio sanirati nekolicinu takvih ozljeda i nastaviti se baviti sportom. Dok će primarno savjet doktora biti da se okanim te aktivnosti i da... da u biti ništa ne radim. Što nije, ovaj, rješenje*. Kako se radi o sportovima koji se temelje upravo na svojevrsnom pomicanju granica mogućnosti ljudskog tijela, često se nailazi na mišljenje da liječnici nisu dovoljno upoznati sa samim načinom funkcioniranja tih sportova, odnosno da nisu u okviru tog proširenog sustava znanja o njima. U tom slučaju, mišljenja i savjeti osoba s autoritetom unutar samog sporta mogu čak imati veću razinu relevantnosti od savjeta liječnika.

---

<sup>22</sup> <http://forum.teretana.net/>

## 6. Zaključak

Razvojem zapadnjačkog društva u postindustrijsko doba, posebice jačanjem konzumerizma uz eksponencijalni rast utjecaja masovnih medija od druge polovice dvadesetog stoljeća, dolazi do jačanja uloge ljudskog tijela u pripadajućim kulturama. Ne ogleđa se to samo u širem sociološkom aspektu, u kojem ljudska tjelesnost dolazi u spregu s institucijama moći (primjerice, u represivnom djelovanju totalitarnih režima) ili kroz funkciju tijela kao subjekta koji aktivno djeluje prema organima moći, kao što je to slučaj u borbi za ravnopravnost rodničkih manjina. Pasivno tijelo, tijelo u posjedu pojedinca koji je slobodan s njim činiti što hoće, postaje metom agresivnih kampanja multinacionalnih kompanija. U doba nezadrživog divljanja neoliberalizma i sve ekstremnijeg kapitalizma, tijelo postaje oruđe ekonomske i društvene razmjene.

S rastom pozornosti usmjerenoj ka ljudskom tijelu u takvom društvu, raste i potreba za brigom o vlastitom tijelu i institucijama koje pružaju mogućnost brige o tijelu, poput wellness centara, kozmetičkih salona, studija za sunčanje, teretana i slično. Sve je to istovremeno snažno isprepleteno s više ili manje izraženom individualnom potrebom za očuvanjem zdravlja, kompetitivnošću i testiranjem vlastitih mogućnosti, što stoljećima nalazi primjenu u bavljenju sportom. Koliki će biti omjer bilo direktnog bilo indirektnog utjecaja svih ovih pojava na odabir načina brige o tijelu ovisi o individualnim preferencijama pojedinca.

U ovom radu pozornost je posvećena rekreativnom *bodybuildingu* i *powerliftingu*, dvjema najčešćim i najraširenijim aktivnostima u hrvatskim teretanama. Cilj je rada bio na temelju etnografskog materijala prikupljenog kroz intervjue sažeto prikazati način na koji se današnja zapadnjačka konceptualizacija ljudskog tijela reflektira na tom području i povezati dobivene zaključke sa zapažanjima drugih autora iznesenima u njihovim radovima na temu ljudskog tijela. Pri tome su od značajne pomoći bila i *insajderska* iskustva skupljena kroz četiri godine bavljenja rekreativnim *bodybuildingom*, uključujući i elementarne vježbe vezane za *powerlifting*. Iskustva prikupljena kroz proučavanje literature, komunikaciju s ostalim korisnicima teretana, prilagodbu prehrane i same treninge omogućila su mi uvid u osnove tih sportova, i polazište za nadogradnju vlastitog znanja i popratnu adaptaciju načina treniranja, prehrane i, implicite, života. Slično kao što

je to u slučajevima kazivača, sve je to ostavilo traga na moje vlastito poimanje tijela, individualnu motivaciju i ciljeve, potrebu za usvajanjem znanja te, u konačnici, prilagodbu vlastite svakodnevice tim vrijednostima.

Može se ustanoviti da ove dvije aktivnosti čine svojevrsnu sintezu sporta, rekreacije, hobija i brige za vlastito zdravlje, što se u današnje vrijeme često može shvatiti kao sve raširenija potreba ljudi u zapadnjačkim društvima, uključujući i hrvatsko. Njihove glavne značajke manifestiraju se kroz ono što u radu nazivam *kulturom tijela* kod korisnika teretana. Njezine osnovne odrednice povezane su s motivima i pokretačkom snagom pojedinaca da se uopće počnu baviti *bodybuildingom* ili *powerliftingom*. Povodi i razlozi su, naravno, prisutni isključivo na individualnoj razini, no neke generalne poveznice primjenjive na većinu slučajeva bile bi potreba za fizičkom aktivnošću i zdravljem, utjecaj na vlastitu sliku o samome sebi i ispitivanje mogućnosti i granica tijela. Ti su motivi, naravno usko vezani za individualnu sliku i pojam estetike vlastitoga tijela, što, u konačnici, rezultira osobnom motivacijom i postavljanjem ciljeva koje se nastoji dosegnuti. Kroz razgovor s kazivačima, ali i mnogim drugim korisnicima teretana tijekom godina, stekao sam dojam da se velika većina njih, ako ne i svi, time bavi primarno radi sebe, radi ostvarenja vlastitih težnji i afiniteta, međutim, ne treba smetnuti s uma, vjerojatno u svim slučajevima, određenu, manje ili više važnu ulogu igra i okolina pojedinca, odnosno socijalna razmjena koja se ostvaruje zahvaljujući ulozi koju u njoj igra tijelo. Slikovito to ilustrira i Martin, koji je, na pitanje bi li se i dalje bavio *powerliftingom* da je u nekoj hipotetskoj situaciji sam na svijetu, odgovorio: *Pa, vjerojatno ne bi, mislim, ista stvar je ne samo nužno sa powerliftingom, mislim da je tako sa bilo čime. Čovjek je jednostavno društveno biće i mislim da je to za bilo koju djelatnost kojom se čovjek bavi. Jer ovako da si hipotetski sam na svijetu, mislim da se ničim ne bi čovjek bavio, da najrađe bi htio nestat...* Tijelo kao centralna figura u navedenim procesima poprima ulogu pasivnog objekta, vlasništva pojedinca koji se, prema vlastitim afinitetima, ophodi prema njemu, provodi modifikacije i adaptacije u svrhu postizanja veće estetske ili funkcionalne vrijednosti. Mlado, zdravo i snažno tijelo, kao medij reprezentacije i izgradnje identiteta, ima snažno simboličko djelovanje socijalnim korelacijama modernog društva, temeljeno na binarnoj sprezi s osobinama



koje su okarakterizirane (od strane društva, dok im je opet na individualnoj razini pridani veći ili manji značaj) kao nepoželjne.

Svojevrtni sekundarni cilj proučavanja u radu je bio odnos prema znanju koje je neophodno za bavljenje ovim sportovima. Korisnici teretana koji se bave powerliftingom i bodybuildingom uglavnom sami konstruiraju vlastite objasnidbene modele, koji se temelje na autoritetu znanstveno potkrijepljenog znanja iz područja biomedicine, biokemije i sličnih znanosti. S obzirom da je nerealno očekivati visoku razinu ekspertize iz svih područja koja su u određenoj mjeri vezana za ove sportove, objasnidbeni se modeli baziraju na vlastitim interpretacijama usvojenog znanja, što rezultira brojnim teorijama i idejama koje pojedinci sami razvijaju i o njima raspravljaju s ostalima, a pri čemu nerijetko dolazi do posve oprečnih stajališta. Pritom valja imati i na umu da se ni znanstvene studije iz spomenutih područja ne smiju uzimati bez rezerve, budući da i njihovi rezultati mogu biti zastarjeli, varijabilni, primjenjivi samo u određenim uvjetima ili pak opovrgavati dotad uvrježena stajališta. Shodno tome, vjerojatno je fizički nemoguće steći 'savršeno' znanstveno potkrijepljeno znanje o svim procesima vezanim za ljudsko tijelo, no svakako se može uočiti da postoji generalna tendencija svakog pojedinca za usvajanjem i primjenom maksimalne moguće razine znanja (naravno, pod uvjetom da sam pojedinac pridaje značajnu važnost samoj izgradnji sustava znanja). Pri tome se njegov autoritet u interakciji s ostalima temelji primarno na iskustvu, argumentaciji i postignutim rezultatima, a prosudba o tome opet je ostavljena pojedincu koji s njim komunicira. Iz osobnog iskustva uočio sam da gotovo svaki korisnik teretane ima potrebu za izgradnjom vlastitog sustava znanja i objasnidbenih modela, no treba napomenuti da razina u kojoj je prisutna ta tendencija varira od vrlo visoke do gotovo nikakve (u smislu stava „pokaži mi što i kako da radim, ostalo me ne zanima“). S obzirom da i najnužnije osnove bavljenja ovim sportovima iziskuju barem minimalnu količinu znanja (primjerice, o pokretu u određenoj vježbi), može se ustanoviti da je sustav znanja zaista integralni i neizostavni dio kulture tijela kod korisnika teretana. Ta, pak, kultura, zajedno sa širokim spektrom socijalnih pojava i procesa (od individualne razine do razine društva) temeljenih na ljudskom tijelu, čini neizostavnu komponentu suvremenog *zapadnjačkog* društva.

## 7. Popis literature

**Benedict**, Ruth (1960) *Patterns of culture*, New York: Mentor Books

**Csordas**, Thomas J. (1994) *Embodiment and experience : the existential ground of culture and self*, Cambridge: Cambridge University Press

**Featherstone**, Mike (1991) *The body in consumer culture*, u *The body: social process and cultural theory*, London: Sage

**Fitzpatrick**, Tony (1999) *Social policy for cyborgs*, u *Body & Society* 5 (1)

**Foucault**, Michel (1978) *The history of sexuality*, New York: Pantheon Books

**Geertz**, Clifford (1973) *The interpretation of cultures*, New York: Basic Books

**Good**, Byron J. (1994) *Medicine, rationality and experience. An anthropological perspective*, Cambridge: Cambridge University Press

**Laderman**, Carol (1994) *The embodiment of symbols and the acculturation of the anthropologist*, u *Embodiment and experience : the existential ground of culture and self*, Cambridge: Cambridge University Press

**Lyon**, M.L. i **Barbalet**, J.M. (1994) *Society's body: emotion and 'somatization' of social theory*, u *Embodiment and experience : the existential ground of culture and self*, Cambridge: Cambridge University Press

**Shields**, Rob (2006). *Flânerie for Cyborgs*, u *Theory, culture and society: annual review* 23 (7-8)

**Turner**, Terence (1994) *Bodies and anti-bodies: flesh and fetish in contemporary social theory*, u *Embodiment and experience : the existential ground of culture and self*, Cambridge: Cambridge University Press

## **Web izvori:**

### **www.britannica.com**

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/197976/exercise> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/250270/gymnasium> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/270188/homeostasis> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/473404/powerlifting> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/71107/bodybuilding> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

### **www.clenbuterol.net**

<http://www.clenbuterol.net/> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

### **www.diet-blog.com**

[http://www.diet-blog.com/09/the\\_rise\\_of\\_the\\_gym\\_through\\_history.php](http://www.diet-blog.com/09/the_rise_of_the_gym_through_history.php) (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

### **fitness.families.com**

<http://fitness.families.com/blog/parcourses-where-have-they-gone#> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

### **www.goldsgym.com**

<http://www.goldsgym.com/golds/press-room/> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

### **www.ifbb.com**

<http://www.ifbb.com/history/congresshistory.htm> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

<http://www.ifbb.com/page.php?id=6> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

### **jap.physiology.org**

<http://jap.physiology.org/content/91/5/2064.full> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

### **www.powerlifting-ipf.com**

<http://www.powerlifting-ipf.com/22.html> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)

<http://www.powerlifting-ipf.com/23.html> (zadnji put provjereno 21.2.2013.)